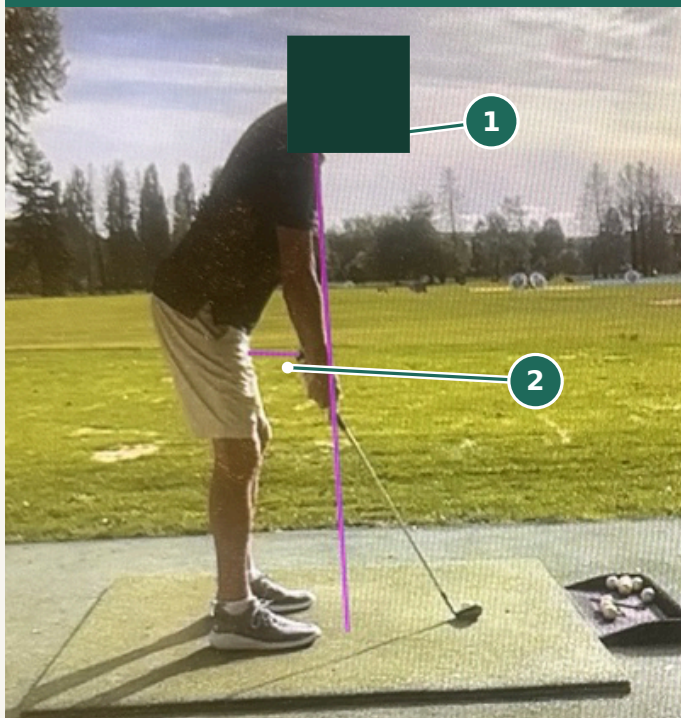


Posture & dynamique

Incline le buste. Crée de l'espace.

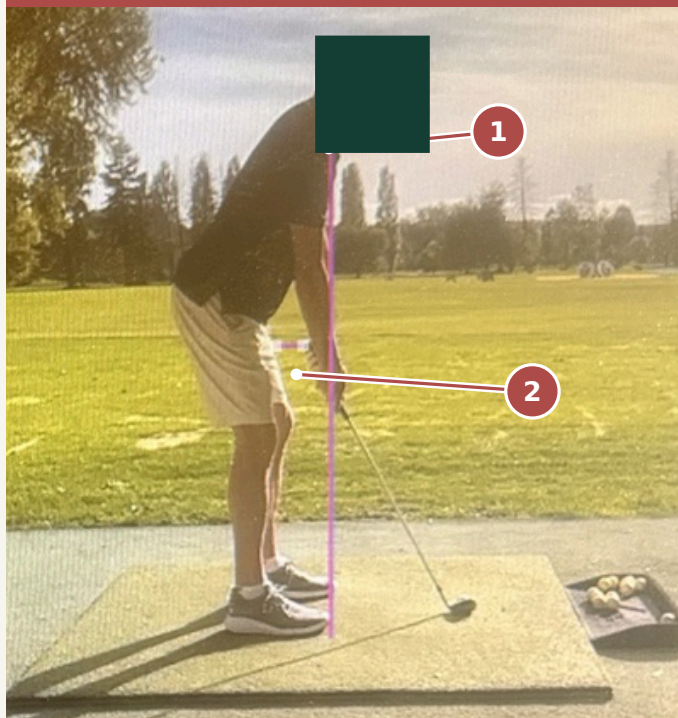
Ton repère : les épaules un peu au-delà des pointes de pied.

POSTURE CORRIGÉE · À GAUCHE



- 1 Épaules plus avancées
- 2 Mains dégagées du corps

AVANT · À DROITE



- 1 Épaules trop en retrait
- 2 Mains trop proches du corps

LE RESSENTI À RETROUVER

Les chaînes postérieures sous tension.

Une mise en tension confortable, avec les bras et les mains relâchés.

TA ROUTINE DE PLACEMENT

Le buste d'abord, les jambes ensuite.

1 INCLINE LE BUSTE

Ose incliner le buste dès le départ pour venir poser le club.

2 PLACE LES JAMBES

Place ensuite tes pieds et ajuste la flexion des jambes.

3 TROUVE TA POSITION

Garde l'espace mains-corps et retrouve la tension à l'arrière.

DYNAMIQUE · TES DEUX REPÈRES À LA MONTÉE

Monte en restant incliné sur la jambe gauche.

APPUI AVANT

Garde la sensation du poids sur la jambe gauche, ta jambe avant.

BUSTE INCLINÉ

Conserve ton inclinaison pendant toute la prise d'élan.

À éviter : partir sur les talons ou t'asseoir pendant la montée.

Travaille ces deux repères en priorité pour installer le centrage de l'impact. Accepte quelques balles à gauche pendant ce travail.